О. В. Ильин

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЗЕЛЕНЫЕ ЛЕКАРИ

МОСКВА 1990 г.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
(Taraxacum officinale)

Распространен повсеместно по территории страны.

Заготавливают корни в период увядания листьев (осень). Корни моют, обсушивают до прекращения выделения млечного сока, затем сушат в сушилках при температуре не выше 70°C при вентилировании. Хранятся до 5 лет.

Отвар применяется как горечь для возбуждения аппетита, улучшения деятельности и повышения секреции пищеварительных желез, при анацидных гастритах, камнях в печени и почках, как желчегонное и мочегонное средство, легкое слабительное. Эффективен при запорах и ожирении. Применяется для облегчения родов и повышения выделения молока у кормящих матерей, как потогонное средство при простудных заболеваниях. Горячий настой из корней и листьев принимается внутрь при фурункулезе, кожных сыпях, экземах. Свежим соком смазывают кожу для удаления бородавок, мозолей. Листья как салат применяют при атеросклерозе. Молодые листья используют в кулинарии на салаты, приправы, в супы. Цветочные почки маринуют, готовят из них варенье. Из жареных корней готовят кофе.

НАСТОЙ (на 1 прием): 2 чайные ложки сухого сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 8 часов, принимать до еды.

ОТВАР: 1 столовую ложку сухих корней залить 1 стаканом кипятка, варить 20 минут, принимать по 1 столовой ложке за 0,5 часа до еды.

ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
(Cynoglossum officinale)

Распространен в лесной зоне страны, выращивается садоводами-любителями.

Заготавливают листья во время цветения, корни осенью. Сушат в тени на сквозняке. Хранят до 2—3 лет.

Отвары из настойки чернокорня оказывают успокаивающее и обезболивающее действие. Применяются как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях и болях в желудке и кишечнике, при ревматизме, кашле и судорогах. Отвар используют в качестве наружного ранозаживляющего и регенерирующего средства при порезах, ожогах, ранах, экземах, язвах, ушибах, для уменьшения боли при переломах костей, вос-

палительных процессах на коже, при болях в суставах.

Все части растения служат для отпугивания грызунов, приготовления инсектицидных растворов. Из корня получают красящие вещества.

НАСТОЙ: сухой корень залить 70° спиртом в соотношении 1 : 10, принимать по 10—15 капель 2 раза в день.

ОТВАР: 1 чайную ложку сухих частей растения залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ
(Ledum palustre)

Древнее лекарственное растение. Распространено на болотистых местах в лесной зоне страны.

Заготавливают однолетние облиственные побеги длиной до 10 см с цветками во время цветения и созревания семян (август — октябрь), сушат в тени с проветриванием. Хранят до 2 лет.

В народной медицине применяется в виде настоев, отваров, как высокоэффективное отхаркивающее и потогонное средство, при коклюше, туберкулезе, кашле, острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме, золотухе, хроническом ревматизме, гипертонии, остром рините; используется как антисептическое средство при кожных болезнях, экземах; в гомеопатии — при ушибах, ранах, кровотечениях.

При лечении простудных и легочных заболеваний применяется в смеси с другими растениями — крапивой, мать-и-мачехой и т. п. Полезно вносить свежие или сухие ветки багульника в жилые помещения. Они помогают избавиться от мух, комаров, других насекомых, а шерстяные и меховые одежды предохранить от моли.

Настоями и отварами лечат также домашних животных — свиней, коров, лошадей, наружно используют для борьбы с чесоткой, вшивостью, блохами.

НАСТОЙ: 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, принимать по 2—3 столовых ложки 3 раза в день.

ОТВАР: 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, принимать так же.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ)
(Rhodiola rosea)

Древнее растение из Алтайской народной медицины. Аналог женьшеня.

Распространено на Алтае, в Западной и Восточной

Сибири, Казахстане, Древнем Востоке, на севере Европейской части страны. С успехом выращивается садоводами-любителями.

Крупные корневища заготавливают в августе, в конце цветения — начале плодоношения. Их промывают, просушивают, очищают от коры, режут на дольки и сушат в тени при температуре не выше 60°С. Сухие дольки должны быть снаружи золотистые, внутри розовато-коричневые с розовым ароматом. Хранят до 3 лет.

Жидкая настойка применяется как общеукрепляющее и тонизирующее средство при заболеваниях нервной системы, желудка, малокровии и упадке сил. Повышает умственную и физическую работоспособность, сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям (адаптогенный эффект), сокращает период отдыха, улучшает память, внимание.

Хорошее стимулирующее средство при астенических состояниях, повышенной утомляемости, неврастении, вегетативно-сосудистой дистонии, для повышения работоспособности.

Улучшает сон, повышает аппетит, способствует исчезновению неприятных ощущений в сердечной области и снижению возбудимости, вызывает в организме состояние повышенной сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям. Безвредна, без эффекта привыкания.

Нежные листья и молодые побеги используют в пищу как салат, применяют при изготовлении безалкогольных напитков.

НАСТОЙКА: сухие корни залить 70% спиртом в отношении 1 : 10, применять по 10—20 капель 3 раза в день до еды.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ (МАРАЛИЙ КОРЕНЬ) (Rhaponticum carthamoides)

Растение распространено на Алтае, в Саянах, Кузнецком Алатау, культивируется садоводами-любителями, выращивается как кормовая культура в совхозах.

Корневища и корни заготавливают сразу после созревания семян. Их быстро моют, сушат в тени с проветриванием при температуре не выше 50°С. Хранят до 3 лет в деревянной таре.

Настойку применяют как стимулирующее и тонизирующее средство при умственном и физическом утомлении, упадке сил, астениях, как стимулятор, повышающий работоспособность, при расстройствах нервной системы, импотенции, ослаблении функции различных ор-

ганов после болезней и операций. Снимает повышенную раздражительность, повышает аппетит, улучшает состояние при похмельном синдроме и хронической алкогольной депрессии.

Способствует нормализации и улучшению сна, восстановлению функций желудочно-кишечного тракта, улучшению самочувствия и общего состояния, повышению работоспособности утомленных скелетных мышц, стабилизации кровяного давления, восстановлению и увеличению половой потенции.

Длительное применение не противопоказано.

Зеленая масса — отличный корм для скота, способствует увеличению выхода телят при искусственном осеменении коров.

Используется при изготовлении напитка «Саяны».

НАСТОЙКА: сухие корни залить 70% спиртом 1:10, применять по 10—20 капель 3—4 раза в день до еды.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ (КАЛЕНДУЛА)
(Calendula officinalis)

Широко распространены как декоративное растение во многих районах страны, культивируются как лекарственное и декоративное растение садоводами-любителями и в совхозах.

Заготавливается почти все лето, сушат соцветия-корзинки в фазе раскрытия половины и более язычковых цветков, срывая цветочную корзинку у самого цветоноса, в тени при температуре до 45°C. Срок хранения до 1 года.

Мази, настойки, отвары оказывают противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее, спазмоанальгическое действие, успокаивающее действие на центральную нервную систему. Они применяются для лечения внутренних органов — при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки (противоязвенный эффект), заболеваниях печени и желчных путей, гастритах, колитах, гепатитах, при малокровии, улучшают питание мышц сердца, снижают кровяное давление при гипертонии, уменьшают аритмию, вызывают потоотделение при простудах, восстанавливают силы, помогают в климактерическом периоде. Как наружное средство применяется при ранах, порезах, царапинах, ожогах и прочих повреждениях кожных покровов, язвах на теле, остеомиелитах, грибковой экземе стопы и паховой экземе, в гинекологии при эрозиях шейки матки и кольпитах, для полоскаий при воспалительных и гнойных процессах слизистой

оболочки рта и глотки, ангине, гангивите, пиорее, стоматитах, парадонтозе, афтозе и т. д. Наружно применяются также настои на оливковом масле, мази из порошка на вазелине.

НАСТОЙ (суточная доза): 2 чайных ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день.

ОТВАР: 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день.

НАСТОЙКА: сырье заливается 40% спиртом в соотношении 1 : 5 или 70% спиртом — 1 : 10, принимается по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ
(Plantago major)

Древнее лекарственное растение. Растет по всей территории страны, культивируется в совхозах.

Заготавливают цельные листья с коротким черешком все лето в солнечную погоду, сушат в тени при температуре не выше 50°С, хранят в сухом виде до 3 лет.

Применяется в виде отвара, настоя при гастритах, колитах, острых желудочно-кишечных заболеваниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью. Из листьев готовят препарат «Плантаглюцид».

В народной медицине применяется настой подорожника. Он способствует снижению артериального давления, имеет снотворный эффект. Его принимают при кашле, как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, используют как ранозаживляющее средство, для полоскания рта при гингивитах. Толченые свежие листья или сок в виде примочек прикладывают при укусах насекомыми, к порезам, ранам, ушибам, хроническим язвам, свищам, фурункулам, нарывам, ожогам, для остановки кровотечений, лечения воспалительных кожных заболеваний; он стимулирует эпителизацию, уменьшает количество гноя, снимает неприятный запах ран.

Молодые листья подорожника используются в пищу отдельно или совместно с листьями щавеля, крапивы и т. д. — для салатов, зеленых щей, борщей, супов, тушеной зелени. Листья заготавливаются на зиму как сухая суповая заправка.

НАСТОЙ (суточная доля): 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2—3 часа, принимать 3—4 раза в день до еды.

ОТВАР: 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

СТАХИС
(Stachys sieboldii)

Древнее лекарственное растение, упоминается в рецептах Китайской и тибетской медицины. В нашей стране появилось в середине 70-х годов; выращивается овощеводами-любителями, изучается в научно-исследовательских институтах.

Заготавливаются клубеньки, образующиеся на корнях растения. Время заготовки — поздняя осень, октябрь, или ранняя весна — март — апрель. Клубеньки могут зимовать прикопанными в грунте. Их можно хранить в подвале, холодильнике при температуре не выше 2°С, переносят временное понижение температуры до —15°С. Время хранения до 1 года.

Стахис обладает широким спектром фармакологических свойств при полном отсутствии токсичности. Клубни оказывают регулирующее влияние на гликогенообразовательную функцию печени, снижая содержание глюкозы в крови на 40—60%, триглициридов — на 30%, замедляя процесс свертывания крови на 70%. Понижают уровень системного артериального давления, оказывая четкое гипотензивное действие, обладают противоязвенным эффектом. Применение клубеньков стахиса позволяет обеспечить лечение больных с легкой формой сахарного диабета, сократить потребление инсулина тяжелобольными людьми.

Получены положительные результаты в сочетании с другими лекарственными препаратами при лечении некоторых видов раковых опухолей. Применяются при лечении туберкулеза и как средство, успокаивающе действующее на центральную нервную систему.

Клубеньки стахиса употребляются в свежем или высушенном, перемолотом в порошок виде: по 1 чайной ложке утром натощак и вечером перед сном.

Клубни используются в пищу в вареном, жареном, соленом и консервированном виде.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ
(Arctium lappa)

Старинное народное лекарственное растение. Распространено повсеместно. Корни лопуха однолетних растений заготавливают в конце лета или рано весной. Их

очищают от коры, моют, сушат в тени на сквозняке. Листья собирают весной до цветения. Хранят сырье до 1 года.

Свежие листья лопуха или сухие, размоченные в теплой воде, обладают антибактериальными свойствами. Их используют как ранозаживляющее средство, прикладывают к ожогам, ранам, порезам, ушибам и ссадинам, воспаленным и опухшим участкам кожи.

Настои из лопуха применяют для стимуляции обмена веществ, как жаропонижающее и потогонное, мочегонное средства, при подагре и ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре, язве желудка и 12-перстной кишки, гастритах, колитах. Отваром корней лопуха полощут рот и глотку при воспалениях слизистой оболочки. Компрессы из отвара или настоя корней, или мази (на вазелине) помогают при зудящих экземах, угрях, кожных сыпях, фурункулезе, гнойничковых заболеваниях кожи.

Настой корня на миндальном или оливковом масле (репейное масло) применяется для укрепления корней волос при их выпадении и начинающейся плешивости. Молодые листья и корни используют в кулинарии.

НАСТОЙ (дневная норма): 5 г сухих корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов, принимать по $1/2$ стакана перед едой.

ОТВАР: ту же порцию кипятить $1/2$ часа — для наружного применения.

МАЗЬ: Порошок из сухих листьев растереть на вазелине до кашицеобразного состояния.

ЗВЕРОБОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

(Hypericum perforatum)

Древнее лекарственное растение, трава «от 99 болезней». Распространено по всей территории страны.

Заготавливают верхнюю часть растения (до 30 см) в пору цветения (июль — август). Сушат в тени при температуре не выше 40°С. Хранят до 3 лет.

Применяется в виде отваров, настоев, как гипотензивное, вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. Укрепляет капилляры, уменьшает их проницаемость. Снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение внутренних органов, способствует лечению ожогов и кожных заболеваний, инфицированных ран, флегмон

пролежней, фурункулеза, сыпей, абсцессов, язв, гайморита, аллергии и т. п.

Настойку применяют при воспалении десен для полоскания рта, при стоматитах, воспалении седалищного нерва, желудочных заболеваниях. Горечь возбуждает секрецию желудка и улучшает аппетит. Принимают внутрь при геморроях, желтухе, головной боли, кашле, гипертонии, болезнях печени, почек, легких и бронхов. Постоянное употребление чая из зверобоя стимулирует железы внутренней секреции и усиливает защитные функции организма. Полезен при заболеваниях желчных протоков и почечно-каменной болезни, рекомендуется как глистогонное средство.

ОТВАР (суточная доза): 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, варить 5 минут, принимать до еды 3—4 раза в день.

НАСТОЙ (суточная доза): 3 столовые ложки сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, принимать 3—4 раза в день до еды.

НАСТОЙКА: сухую траву залить 70° спиртом в соотношении 1 : 10, принимать по 30—40 капель на 0,5 стакана воды до еды 3—4 раза в день.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ
(Urtica dioica)

Распространена по всей территории страны.

Заготавливают листья крапивы с весны до цветения, ощипывая весь стебель. Сушат в тени с проветриванием. Хранят до 2 лет.

Применяется в виде отваров, настоев или свежего сока как кровоостанавливающее средство при маточных, геморроидальных, носовых, легочных, почечных и кишечных кровотечениях, как мочегонное, ветрогонное, кровоочистительное, жаропонижающее и противолихорадочное, ранозаживляющее и противонагноительное средство, а также как средство для лечения малокровия, авитаминозов, атеросклероза. Крапива — один из самых ранних поливитаминных продуктов питания весной. Крапивой лечат диспепсию, она снимает спазмы желудка, употребляется при заболеваниях печени и желчного пузыря, камнях в почках и в мочевом пузыре, нарушениях менструального цикла, бронхитах, ревматизме, туберкулезе, фурункулезе и лишаях.

Измельченными сырыми листьями или соком лечат свищи, раны, язвы, стимулируя процессы грануляции и

эпитализации тканей и оказывая бактерицидное воздействие на гноеродных бактерий. Сок (а также корень, сваренный с сахаром) выгоняет камни из печени и почек. Втирания свежей травы помогают при лихорадках и ревматизме. Настой и отвар листьев и цветов крапивы используется для мытья головы, против выпадения волос и перхоти. Зеленый краситель из листьев применяется в пищевой и парфюмерной промышленности. Сок или измельченные свежие листья с медом — отличное косметическое средство (маски и т. д.). Молодые нежные побеги заваривают как чай, употребляют в пищу в салатах, зеленых щах, борщах, солят, маринуют.

НАСТОЙ: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

ОТВАР: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

(Tussilago farfara)

Древнейшее лекарственное растение. Распространено почти по всей территории страны.

Заготавливают небольшие, до 6 см, листья с частью черешка в июне — июле, цветочные корзинки у основания соцветий — весной, в начале цветения. Сушат на воздухе в тени с перемешиванием при температуре не выше 60°С. Хранят листья до 3 лет, цветки до 2 лет.

Применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких (кашле, бронхитах, бронхиальной астме, удушье, туберкулезе), желудочно-кишечных заболеваниях (отсутствии аппетита, язве желудка и 12-перстной кишки, воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка и кишечника и т. д.), входит в состав грудных и потогонных чаев.

Вдыхание дыма от сжигания сухих листьев и отвар из них применяются как отхаркивающее и смягчающее средства при бронхитах, ларингитах, бронхоэктазах, воспалениях зева, спастическом кашле, бронхиальной астме. Водный настой и отвар помогают при заболевании почек и мочевого пузыря, водянке, артрите, золотухе, болезнях сердца и селезенки, при головных болях, для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита. Кашицей из свежих листьев или припарками лечат кожные

воспаления, раны, опухоли, нарывы, фурункулы, абсцессы и гангрены. Растение — хороший медонос.

НАСТОЙ: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день за час до еды.

ОТВАР: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды.

КАШИЦА: свежие листья растереть до кашицеобразного состояния, сухие листья заварить кипятком до состояния кашицы, нанести на больное место.

ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

(Chamaenerium angustifolium)

Распространен по всей территории страны.

Заготавливают листья и нераспустившиеся бутоны отдельно в период цветения. Сушат в тени с вентиляцией. Корни собирают осенью, промывают, сушат при температуре не выше 50°С. Сырье хранят до 2 лет.

Отвары, настои малотоксичны, обладают вяжущими, обволакивающими, сильными противовоспалительными, транквилизирующими свойствами, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Их применяют при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, колитах любого характера, при дизентерии (в сочетании с антибиотиками), для полоскания рта и глотки при стоматитах, гингивитах, альвеолярной пиорее, при катаральных ангинах и фарингитах, используют в виде примочек при острых дерматитах, язвах, экземе, а также при солнечных ожогах от ультрафиолетовой радиации.

Все части растения используют в кулинарии. Из молодых свежих листьев, побегов и корневищ в сыром и вареном виде готовят салаты, супы; из листьев и нераспустившихся бутонов заваривают чай; корни перемалывают в муку и готовят каши и лепешки; из жареных корней приготовляют кофе.

НАСТОЙ: 15 г сухих листьев залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза перед едой.

ЧАЙ: 1 чайную ложку сухих листьев и бутонов заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут.

ОТВАР: 10 г сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

ЖЕНЬШЕНЬ НАСТОЯЩИЙ
(Panax ginseng)

Известен в Восточной медицине несколько тысячелетий как корень жизни. В древних сказаниях, легендах, преданиях описаны его чудодейственные лечебные свойства.

Заготавливается в Приморском и Хабаровском краях, где сохранился с реликтовых времен. Занесен в Международную Красную Книгу. В успехом начал культивироваться по всей стране садоводами-любителями, которые смогли ускорить его рост и созревание корня уже к 6—8 году жизни. Заготавливают корни весом 10—15 г, что в природе соответствует возрасту растения 8 и более лет. Корни моют, пропаривают, сушат при температуре не выше 60°С в тени. Хранят корни до 5 лет, свежие — до 5 суток.

Применяется как тонизирующее, стимулирующее средство. Поддерживает работоспособность, силу, бодрость, потенцию. Повышает выносливость и общую сопротивляемость организма к заболеваниям (адаптогенный эффект), восстанавливает силы организма при переутомлении, истощении, усталости, ускоряет заживление ран. Активизирует деятельность щитовидной железы, иммунобиологические свойства организма, улучшает саморегуляторные реакции, оказывает благотворное влияние на кровь, при систематическом употреблении способствует удлинению жизни. Применяется для улучшения общего обмена веществ, зрения, при атеросклерозе, для лечения и профилактики заболеваний центральной нервной системы — неврастении, истерии и т.п. — при функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, анемии, повышении артериального давления. Женьшень ускоряет обучение, улучшает заучивание и кратковременную память, некоторые показатели долговременной памяти.

ПОРОШОК: получают измельчением сухого корня, применяют по 0,25 г 2—3 раза в день.

НАСТОЙКА: сухой корень залить 70° спиртом 1 : 10, принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ
(Convallaria majalis)

Распространен повсеместно в тенистых лесах Европейской части страны, Западной Сибири.

Заготавливают всю надземную часть или отдельно листья и цветки во время цветения. Сушат сразу в тени

с проветриванием (цветки на солнце буреют!). Хранят до 2 лет.

Все части растения обладают сильным кардиотоническим действием, благодаря высокому содержанию сердечных гликозидов. Применяется в виде настоев, отваров при острой и хронической сердечной недостаточности, кардиосклерозе, неврозах сердца, усиливает сердечные сокращения и минутный объем, замедляют синусовый ритм, повышают артериальное и снижают венозное давление, усиливают желудочно-кишечную перистальтику и диурез, имеют сильно выраженное противовирусное действие.

Экстракты и настои ландыша входят в состав многих лекарственных препаратов; обладают сильным токсическим действием, поэтому должны применяться с осторожностью.

НАСТОЙ: 1 ч. ложку сухих цветков залить 1 ст. кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ
(Mentha piperita)

Древнее лекарственное растение.

Культивируется в совхозах юга страны, садоводами-любителями.

Листья и цветки мяты заготавливаются в начале цветения, сушатся в тени с проветриванием при температуре не выше 35°С. Хранят до 2 лет в хорошо закрытой таре.

Применяется для получения множества лекарственных препаратов, связанных с ментолом, который рефлекторно расширяет сосуды сердца, легких, головного мозга. Настой применяют внутрь как успокаивающее и болеутоляющее средство при стенокардии, как желчегонное — при заболеваниях печени и желчного пузыря, при мочекаменной и желчекаменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, метеоризме, против тошноты и рвоты.

Отвар мяты или теплый мятный чай помогают при гастрите и холецистите, болях в желудке, запахе изо рта, невралгических болях, бессоннице, различных нервных расстройствах, возбуждают работу мозга. Масло мяты — хорошее антисептическое средство со спазмолитическим действием, местноанестезирующим и болеутоляющим эффектом. Помогает при невралгиях, зудящих дерматозах, местном лечении геморроя, возбуждает сек-

рецию желудочного сока и желчи, вместе с маслом розмарина входит в состав мази для восстановления остроты зрения. Мятный чай (отвар) увеличивает отделение молока у кормящих матерей, в смеси с медом — помогает при гриппе и ОРЗ, с гранатовым соком — лечит чесотку, с уксусом — выгоняет глисты. Примочки из размятых листьев мяты помогают при ревматизме, воспалении лимфатических желез. Листья и цветы мяты применяются как пряно-вкусовая приправа к салатам, супам, мясным и рыбным, грибным и овощным блюдам, добавляются в заварку чая, при изготовлении квасов, в кондитерские изделия.

НАСТОЙ: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ОТВАР: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, принимать по 0,5 стакана утром и на ночь.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ
(Chamomilla recutita)

Как лекарственное растение известна с античных времен.

Распространена по всей территории страны, культивируется в совхозах.

Заготавливают соцветия с начала цветения все лето, срезая цветочные корзинки у самого основания в сухую погоду, когда краевые белые лепестки цветка расположены горизонтально. Сушат сразу и быстро в тени с проветриванием при температуре не выше 40°С, перетирают через 2-мм сита. Срок хранения до 2 лет.

В официальной медицине применяется в качестве спазмолитического, антисептического, противовоспалительного и потогонного средства. В народной медицине — в виде полосканий, примочек, лечебных клизм и ванн как вяжущее, противовоспалительное и антисептическое средство. Настой используется как мочегонное, кровоостанавливающее, успокаивающее, противосудорожное, желчегонное, потогонное и противовоспалительное средство, помогает при расстройствах желудочно-кишечного тракта, входит в состав желудочных и мягчительных сборов, используемых при гастритах, энтеритах, колитах, воспалении печени и мочевого пузыря, спазмах кишечника, метеоризме, поносах. Отвар применяется при ревматических болях в суставах, ушибах, истерии, неврозах и судорогах, невралгиях тройничкового нерва.

Примочками лечат угри, свищи, прикладывают для уменьшения зуда. Полоскания помогают при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, для кожных ванн, при потливости ног. Полезно вдыхать пары горячего настоя ромашки при гриппе. Отваром ромашки подкрашивают светлые волосы, он избавляет от перхоти и уменьшает выпадение волос. Маска из ромашкового настоя делает кожу лица нежной, бархатистой, упругой и эластичной, разглаживает морщины. Чай из ромашки на ночь укрепляет сон.

НАСТОЙ: 1 столовую ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа, принимать по 2 столовых ложки 4 раза в день до еды.

ОТВАР: 4 столовых ложки сухих цветков залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

КАШИЦА: 3 столовых ложки сухих цветков заваривать кипятком и довести до кашицеобразного состояния. Применять в горячем виде.

ЧАЙ: 1 столовая ложка сухих цветков заваривается 1 стаканом крутого кипятка и настаивается 5 минут.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
(Valeriana officinalis)

Древнейшее лекарственное растение.

Растет по всей территории страны, возделывается в совхозах.

Заготавливаются корневища в августе — сентябре до отмирания надземной части растения. Свежие корни моют, режут на части, подвяливают, а затем сушат в сушилках при температуре 40°С или в тени с проветриванием. Хранят до 3 лет.

Отмечается многостороннее действие на организм человека. Применяется для понижения нервного возбуждения, при бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы, истерии и прочих нервных заболеваниях. Понижает спазмы гладкомышечных органов, регулирует деятельность сердца, улучшает питание мышц сердца, усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, желчеотделение, возбуждает деятельность мозга, угнетает центральную нервную систему, удлиняет действие снотворных препаратов.

Применяется при гипертонии, тахикардии, сердцебиениях, экстрасистолии при расстройствах климактерического характера, заболеваниях печени и желчного пузыря, желчных путей,

НАСТОЙ: 10 г нарезанных сухих корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ОТВАР: 10 г сухих корней залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, пить по полстакана 3 раза в день.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Achillea millefalium)

Древнее лекарственное растение. Распространено повсеместно.

Заготавливают раздельно: листья в мае — июне, соцветия и верхушки цветущих растений в течение всего лета. Сушат в тени с хорошей вентиляцией при температуре не выше 50°С. Хранят до 5 лет.

Настои, настойки, отвары применяются как кровоостанавливающее средство при внешних и внутренних кровотечениях (маточных кровотечениях от воспалительных процессов и фибромиом, кишечных и геморроидальных и т.п.), заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, язвы желудка и 12-перстной кишки), при нервных растройствах и гипертонии. Как горечь улучшает и усиливает деятельность пищеварительных желез и возбуждает аппетит. Обладает вяжущим, мочегонным и потогонным действием, способствует нормализации обмена веществ.

Ускоряет свертывание крови, заживление ран, улучшает кровообращение и обладает кровоочистительным, противосудорожным, обезболивающим, антиаллергическим действием. Имея ценные бактерицидные свойства, входит в аппетитные, желчегонные сборы трав, употребляется при заболеваниях печени и желчных путей, почек, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря, яичников.

В кулинарии молодые побеги используются в качестве ароматной приправы к мясным и рыбным блюдам, салатам, винегретам, отвары — к компотам и в тесто. Сухие листья и цветки идут для приготовления квасов, напитков, желе и муссов. Тысячелистник — ценное кормовое растение для скота. Настой имеет инсектицидные свойства — губит тлю, паутинного клеща, трипсов медяниц.

НАСТОЙ: (суточная доза) — 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 45 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ОТВАР: 1 столовую ложку сухих листьев залить

1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день до еды.

НАСТОЙКА: сухую траву залить 70° спиртом в соотношении 1 : 10, принимать по 40—50 капель 3 раза в день.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Calluna vulgaris)

Распространен на торфяных болотах в лесной зоне страны.

Заготавливают облиственные веточки вереска летом в период цветения, сушат в тени с проветриванием при температуре не выше 50°С. Хранят до 2 лет.

Обладает антисептическими, противовоспалительными, успокаивающими, мочегонными и отхаркивающими свойствами.

Настой веток вереска применяется при болезнях почек и мочевого пузыря, камнях в почках, пиелите, хроническом цистите, почечных коликах, желудочных заболеваниях (гастрите с повышенной кислотностью, поносах, энтероколитах, дизентерии), болезнях печени и желчного пузыря, желчных протоков, ревматизме, легочных болезнях простудного характера, туберкулезе, различных отеках, неврастении. Используется при кожных заболеваниях — язвах, экземах, аллергических высыпаниях и отеках, ожогах.

Применяется в пищевой промышленности для приготовления квасов, напитков, чаев.

НАСТОЙ (дневная норма): 1 столовую ложку измельченных сухих веток залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, принимать в 3—4 приема.

ЧАЙ: смесь — по 1 столовой ложке сухих цветков вереска, листьев лесной малины и сухих лепестков цветка шиповника с 2 столовыми ложками сухих листьев лесной земляники — заваривают в чайнике. Чай оказывает успокаивающее, снотворное действие.

Цена 64 к.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов А. Д., Андрест Б. В. Организация заготовок дикорастущих плодов, ягод, грибов и лекарственных трав. Колос. 1975.

2. Гроздов Б. В. Тайны зеленого мира. Брянский рабочий. 1955.

3. Рабинович А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке. Росагропромиздат. 1989.

4. Российский Д. М. Отечественные лекарственные растения и их врачебное применение. Медгиз. 1953.

5. Сало В. М. Зеленые друзья человека. Наука. 1975.

6. Серебряков К. К. Беседы охотника за растениями. Изд-во Сойкин. 1927.

7. Свиридов Г. Родники здоровья. Молодая гвардия. 1986.

8. Современная фитотерапия. София. 1988.

9. Токин Б. П. Целебные яды растений. Лениздат. 1974.

10. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. Медицина. 1974.

Сдано в набор 3. 11. 89 г. Подписано к печати 2. 03. 90 г. Зак. 2306 ТКЗ
Рекламно-издательское производственное объединение "Информреклама" совместно с НПК "Лотос", Москва, 2-я Брестская ул., д. 46



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190